７月給食だより

きぼう保育園

曜日	日	献立名	果物	おやつ	材料名 血や肉をつくるもの	力や体温になるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩 g
火	1 15 29	ご飯 茄子と鶏のうま塩ﾚﾓﾝ炒め ｺﾞﾏ味噌サラダ・すまし汁	キウイ	とうもろこし牛乳	鶏肉・牛乳	米・とうもろこし・油・砂糖	ズッキーニ・玉葱・もやし・ねぎ トマト・胡瓜・ｷｬﾍﾞﾂ・わかめ 茄子・キウイ	586	22.7	15.9	2.1
水	2 16 30	枝豆ご飯 ブリの照り焼き 白菜ソテー・味噌汁	りんご	お好みマカロニ牛乳	ブリ・ツナ・木綿豆腐・牛乳	米・コーン・砂糖・油 マカロニ・マヨネーズ	白菜・人参・大根・えのき りんご・枝豆	579	24.5	19.4	2.7
木	3 17 31	ロールパン チリコンカン サラダ・スープ	ルビー	手作りボーロ牛乳	豚肉・大豆・豆乳・牛乳	ロールパン・片栗粉・砂糖 油	人参・玉葱・トマト・胡瓜 キャベツ・竹の子・青梗菜 白菜	576	22.1	21.6	2.7
金	4 ・ 18	冷やし中華 小松菜と厚揚げのソテー ヨーグルト	バナナ	おにぎり牛乳	ささみ・生揚げ・チーズ・牛乳 ヨーグルト	中華麺・米・油・砂糖	胡瓜・わかめ・トマト・青梗菜 人参・しめじ・ねぎ・大根	567	28.1	15.4	2.4
土	5 ・ 19	豚味噌丼 コールスローサラダ すまし汁	りんご	菓子 バナナ 牛乳	豚肉・牛乳	米・コーン・油・砂糖 焼き麸・菓子・マヨネーズ	玉ねぎ・青梗菜・キャベツ 人参・りんご・バナナ	589	21.5	17.7	1.5
月	7	七夕ちらし 鶏とブロッコリーのソテー スープ	オレンジ	七夕素餅牛乳	鮭ﾌﾚｰｸ・鶏肉・牛乳	米・油・砂糖・小麦粉・きな粉 上新粉	人参・れんこん・玉葱・ｺｰﾝ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・ﾊﾟﾌﾟﾘｶ・ｲﾝｹﾞﾝ アスパラ・オレンジ・オクラ	547	24.3	13.6	2.3
火	8 ・ 22	ご飯 豚の竜田揚げ キャベツサラダ・味噌汁	キウイ	菓子 飲むﾖｰｸﾞﾙﾄ	豚肉・飲むヨーグルト	米・菓子・油・砂糖	キャベツ・胡瓜・トマト しめじ・葉ネギ・キウイ 人参	567	20.2	14.7	2.4
水	9 ・ 23	レーズンロール 白身魚のムニエル マセドアンサラダ・スープ	ルビー	冷やし茶漬け牛乳	おひょう・牛乳	米・レーズンパン・油・砂糖 マヨネーズ・じゃが芋	玉ねぎ・人参・ブロッコリー 大根・トマト・舞茸・ルビー	566	25.9	18.9	2.8
木	10	ご飯 鶏と大根のうま煮 もやしの磯辺和え・味噌汁	バナナ	菓子 びわ 牛乳	鶏肉・牛乳	米・菓子・砂糖・油・焼き麸	大根・人参・もやし・胡瓜 ねぎ・キャベツ・バナナ・びわ	554	22.6	14.9	2.3
金	11 ・ 25	ご飯 豚の生姜焼き 春雨サラダ・すまし汁	オレンジ	ホットドッグ牛乳	豚肉・ウィンナー・牛乳	米・春雨・ロールパン マヨネーズ	玉ねぎ・胡瓜・人参・大根 えのき・キャベツ・えのき	580	22.9	21.5	2.5
土	12 ・ 26	そうめん ほうれん草ソテー・ﾖｰｸﾞﾙﾄ スープ	バナナ	菓子 ルビー 牛乳	鶏肉・油揚げ・牛乳	そうめん・油・菓子	トマト・もやし・胡瓜・人参 ほうれん草・玉葱・バナナ ルビー	530	23.1	18.9	2.9
月	14 ・ 28	ご飯 豚のふきよせ さつま芋サラダ・味噌汁	バナナ	黒ゴマトースト牛乳	豚肉・生揚げ・牛乳	米・マヨネーズ・さつま芋 油・砂糖・食パン ゴマﾍﾟｰｽﾄ	人参・玉葱・竹の子・胡瓜 人参・大根・もやし・ｲﾝｹﾞﾝ バナナ	579	20.8	17.7	2.4
誕生会	24	チキンライス 卵焼き サラダ・スープ	パイン	フルーツパフェ牛乳	鶏肉・鶏卵・牛乳	米・砂糖・油 ホイップクリーム・カステラ	パプリカ・人参・グリンピース 玉ねぎ・キャベツ・胡瓜・もやし 大根・パイン缶・いちご・バナナ	575	22.9	18.8	2.6

＊食材購入等の事情により、献立を一部変更する場合があります。宜しくお願い致します。
＊献立表横のエネルギー・蛋白質・脂質・食塩は幼児の摂取量になります。

＊乳児は１０時に牛乳と菓子を食べます。

	園における基準量			今月の栄養所要量	
	乳児	幼児		乳児	幼児
エネルギー	525kcal	610kcal	エネルギー	548kcal	571kcal
蛋白質	18.0ｇ	21.0ｇ	蛋白質	22.0ｇ	23.2ｇ
脂質	16.0ｇ	18.0ｇ	脂質	18.2ｇ	18.8g
食塩	2.0ｇ	2.0ｇ	食塩	2.5g	2.8ｇ

冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。

今月のレシピ：チリコンカン

★材料（幼児１人分）
・豚挽肉…30ｇ ・水煮大豆…10ｇ ・人参…10ｇ
・玉ねぎ…30ｇ ・トマト缶…20ｇ
・おろしニンニク…1ｇ ・油…1ｇ
◎コンソメ…1ｇ ◎ｹﾁｬｯﾌﾟ…2ｇ ◎砂糖…2g
★作り方
①玉ねぎ、人参は1ｃｍ角（水煮大豆と同じくらい）に切っておく。
②鍋を火にかけ油を引いてにんにくを炒めて香りをたたせ、豚肉を炒める。
③肉に火が通ったら玉ねぎ・人参を入れて更に炒める。
④水煮大豆、トマト缶を加え調味料を入れて中火で煮込む。
⑤味を整えて完成。

お弁当作りで注意するポイント

❶ ごはんは、酢や梅干しを入れて炊く
❷ 水分が多いといたみやすくなるため、汁けの多いおかずはキッチンペーパーでふきとる
❸ つめるときは、食材を直接手で触らない
❹ お弁当箱は、熱湯消毒やアルコールスプレー、酢で拭く
❺ 抗菌シートを使う
❻ 冷ました食品をつめる（冷めにくい場合は保冷袋や大きめの保冷剤を入れる）

夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス… ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効